

Partner-Balance („Zusammenhalt“)

Stelle dich mit einem Partner Rücken an Rücken. Versucht gemeinsam langsam in die Hocke zu gehen und wieder aufzustehen – ohne euch voneinander zu lösen.

Botschaft: Nur wenn man sich gegenseitig stützt, bleibt man im Gleichgewicht

Fairer Balltausch („Fairness“)

Zwei Personen stehen sich mit etwas Abstand gegenüber.
Jede wirft einen Ball (oder ein Kissen) gleichzeitig zu seinem Partner.
Ziel: Den Ball so werfen, dass der Partner ihn gut fangen kann.
Botschaft: Fairness bedeutet, auf die Stärken und Möglichkeiten des Gegenübers Rücksicht zu nehmen



Farbenlauf („Integration“)

Legt verschiedenfarbige Blätter, Tücher oder Gegenstände im Raum aus.
Eine Person ruft eine Farbe, und alle gehen oder rollen zu diesem Punkt.
Variation: Jeder darf seine Lieblingsfarbe rufen
Botschaft: Alle bringen etwas ein und gemeinsam entstehen bunte Bewegungen

Spiegelübung („Inklusion“)

Zwei Personen stehen sich gegenüber.
Eine Person macht einfache Bewegungen (Arme heben, Schultern kreisen, strecken) – die andere spiegelt diese. Rollen regelmäßig wechseln.

Botschaft: Jeder kann einmal führen und einmal folgen, unabhängig von Fähigkeiten

Team-Dehnung („Miteinander“)

Alle stehen im Kreis (oder zu zweit gegenüber). Beim gemeinsamen Ausatmen Arme zur Seite ausbreiten, beim Einatmen Hände in die Mitte führen und sich kurz berühren (oder imaginär berühren, falls Abstand nötig).

Botschaft: Bewegung verbindet – auch ohne Wettkampf

Hallo!
Du kannst es Dir schon denken: diese Form ergibt einen Würfel, der Dir je nach Bedarf kleine Spiele oder Übungen „bereitstellt“.
Schneide die Form rundherum aus und falte alle Laschen nach innen. Falte auch an den gepunkteten Linien und stecke den Würfel ohne Kleben zusammen – am besten geht das zu zweit!
Viel Spaß!

Hüpfe 10x auf dem
linken Bein, dann auf
dem rechten Bein!



Gruppenübung:
Baut eine Menschen-
Pyramide!

Partnerübung:
Rücken an Rücken
lehnen, in der Hocke
gehen, bis Ober- und
Unterschenkel einen
rechten Winkel bilden
- Position halten!

Gehe in den
Unterarmstütz und
halte so lange wie
möglich!

Mache 10 Situps!